

みなさんの健康のために(12月)

問健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。

離乳食講習会

■11月24日～12月1日(水)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

■はじめての離乳食

■12月3日(金)午後1時半～2時半

■豊栄健康センター

■離乳食の始め方

■生後5カ月頃の乳児の保育者 先着15人

■ステップ離乳食

■12月3日(金)午前10時～11時

■豊栄健康センター

■離乳食の進め方

■生後6カ月以上の乳児の保育者 先着15人

育児相談(身体計測・栄養相談)

■乳幼児と保育者

Table with 4 columns: 12月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates like 15(水) 9:30 and 28(火) 9:30 at various centers.

※各2時間。計測のみも可
※豊栄健康センター会場は歯科相談あり

妊婦歯科健康診査

■12月14日(火)午後1時～2時45分

■豊栄健康センター

■妊婦 先着24人

■11月24日(水)～12月12日(日)に電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

始めよう運動!健康づくりスタートセミナー

■健康づくりに役立つ運動の講話と実技

■40～74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

Table with 4 columns: 12月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates like 14(火) 13:30 and 22(水) 13:30.

※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

Table with 4 columns: 12月, 会場, 定員, 申し込み先. Rows include dates like 22(水) 13:30 and 24(金) 9:30.

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

新型コロナウイルス

一引き続き、感染防止対策にご協力をお願いいたします一

Infographic with icons and text: ワクチン接種に関わらず... 飲食を伴う会合は... 着座形式, 定員の50%以下, ワクチン接種者同士で実施

令和4年元旦歩こう会

日時 令和4年1月1日(祝)
受付 午前6時45分～7時15分
コース 豊栄南運動公園内屋内ゲートボール場発着(3.8km 約60分)
記念品 千支入りタオル
定員 500人(応募多数の場合抽選)
申し込み 12月14日(火)(必着)までに市ホームページ...



申し込みはこちら

感染症対策のため、事前申し込みが必要です。申し込みがない人の当日参加はできません。

北地区スポーツセンター 冬期スポーツ教室

■令和4年1月12日～3月24日

※教室によって、曜日や時間(30～60分間)が異なります

■開催回数 全9回(④は7回、⑤⑥⑦は8回、⑧⑨⑩⑬は10回)

■15歳以上(中学生を除く)、⑮⑯は60歳以上

■12月19日(日)までに窓口、ホームページ、またはメール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)で①会員カード登録番号②教室名(複数の場合すべて)③氏名(ふりがな)④電話番号を同センター(☎258-0200)へ

※申し込み多数の場合は抽選

注:事前に会員カードの発行が必要。ない人は身分証を持参し、直接同センター

Table with 6 columns: 教室名, 定員, 初日, 曜日, 開始時刻, 参加料. Lists various sports classes like ①カラダ引き締めトレーニング, ②エアロビクス, etc.

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

令和3年4月末までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。

北区役所ロビーコンサート

12月3日(金) 正午から

■場 北区役所 交流スペース
■出演 北区フィルハーモニー管弦楽団特別メンバー
■問 北区文化会館(☎025-388-6900)